

ГУО «Центр коррекционно-развивающего обучения  
и реабилитации Смолевичского района»

№7



# РАДУГА

**МАРТ 2023**





## Содержание

21 марта - международный день человека с синдромом Дауна	2
Наша жизнь	3
Мамина школа «Солнечные» дети <i>Педагог-психолог С.Н. Ласицкая</i>	4
Советует педагог-психолог «Рекомендации по взаимодействию с ребенком с аутистическими нарушениями» <i>педагог-психолог А. С. Ленковец</i>	5
Страничка учителя-дефектолога «Как подготовить ребенка с аутизмом к половому созреванию?» <i>учитель-дефектолог О. Ф. Мурашко</i>	6
Заметки воспитателя «Формирование гендерных установок у младших школьников с интеллектуальной недостаточностью?» <i>воспитатель Ю.В.Малыховская</i>	11
Люди и судьбы ««Это ее фишка». Как мама помогла своей дочери с синдромом Дауна жить как все»	14
Школа Айболита «Как побороть синдром весенней усталости у детей»	19



## 21 марта – международный день человека с синдромом Дауна

Впервые он был проведен в 2006 году. Решение о проведении дня было принято по инициативе Международной и Европейской ассоциаций Даун-синдром на VI международном симпозиуме по синдрому Дауна, который проходил в Пальма-де-Майорка (Испания).

В декабре 2011 года Генеральная Ассамблея ООН предложила с 2012 года отмечать этот день всем государствам и международным организациям, чтобы повысить уровень информированности общества о синдроме Дауна.

День и месяц для этого события были выбраны не случайно — они символически отражают природу возникновения патологии. Март выбран потому, что синдром Дауна представляет собой трисомию (март — третий месяц года) по 21 хромосоме (поэтому и 21 марта).



В прекрасный 8 Марта  
Желаем солнца и весны,  
Неугомонных птичьих трелей,  
Любви, надежды, красоты.

Весеннего вам обновления,  
И радости, и волшебства,  
Приподнятого настроения —  
Сегодня, завтра и всегда!





## «Солнечные» дети

Синдром Дауна – не болезнь, а генетическая аномалия, обусловленная наличием в клетках человека дополнительной, третьей хромосомы в 21 паре (21/3).

Кстати, именно поэтому Международный день людей с синдромом Дауна отмечают 21 числа третьего месяца

Рождение ребенка с этим синдромом не зависит от образа жизни родителей, состояния здоровья, вредных привычек, питания, достатка, образования, религиозных убеждений, национальности. 80% солнечных детей рождается у молодых родителей, которым менее 35 лет. Людей с синдромом Дауна называют «солнечные дети». Термин «солнечные» закрепился за такими детьми недаром, поскольку им присуща особенная жизнерадостность, они являются очень ласковыми и в то же время послушными.

Синдром Дауна – самое частое генетическое отклонение. Его нельзя вылечить и им нельзя заразиться. У солнечных детей часто пониженный иммунитет и целый ряд сопутствующих заболеваний, которые они переносят хуже, чем обычные дети.

Примерно каждый 700-й младенец в мире имеет синдром Дауна. Социализация детей с синдромом Дауна способствует их развитию. Чем больше они общаются с обычными сверстниками, тем менее заметно отставание. Улучшается психическое и физиологическое самочувствие. И обычным детям полезно как можно раньше узнать, что люди бывают разные и со всеми можно дружить и общаться.



У них, как и у всех детей, есть свои слабые и сильные стороны. Несмотря на распространенное мнение о неспособности таких детей к обучению, они вполне могут освоить как навыки ухода за собой, так и более сложные действия. Есть таланты, которые могут проявляться очень ярко. Одной из наиболее серьезных проблем для людей с синдромом Дауна является низкий мышечный тонус. Именно это влияет на речь и моторные навыки. Продолжительность жизни людей с синдромом Дауна за последние 20 лет увеличилась в 2 раза с 25 лет в начале 90-х и до 50 лет в наши дни.

Люди не «страдают» от синдрома Дауна. По итогам последних исследований было выявлено, что 99% взрослых с синдромом Дауна прожили счастливую жизнь.

И мы можем начать с малого – учиться принимать людей такими, какие они есть, не стыдиться их и не отворачиваться. Разрешать нашим детям играть с солнечными и учиться у них быть добрее.

*Светлана Николаевна Ласицкая, педагог-психолог  
государственного учреждения образования  
«Центр коррекционно-развивающего обучения  
и реабилитации Смолевичского района*

## Рекомендации по взаимодействию с ребенком с аутистическими нарушениями

Советует педагог-психолог



Речь – что-то абстрактное и мимолетное. Ребенок с аутизмом с трудом понимает и обрабатывает речевую информацию. Поэтому родителям и специалистам следует:

1. В общении с ребенком с аутистическими нарушениями необходимо использовать краткие четкие предложения. Объяснение материала с действиями и развернутыми комментариями может вызвать у ребенка дополнительное смятение, поскольку в этом случае необходима обработка информации по двум каналам одновременно: акустическому и визуальному.

2. Объяснение педагога должно опираться на один сенсорный канал (акустический, визуальный, кинестетический и др.). У детей с аутистическими нарушениями понимание просьбы или требования часто связано с конкретной ситуацией. Информацию они получают не столько из слов, сколько от визуальных раздражителей, которые связаны с данной ситуацией.

3. Вербально выраженное требование одеться или покушать лучше заменить демонстрацией одежды или ложки. Адресованные ребенку обращения понимаются им буквально. То, что подразумевается, дети с аутистическими нарушениями понимают с большим трудом или вообще не понимают.

3. Учите детей высказывать свою просьбу, требование, отказ и т.д.. При обучении обращайте внимание на паралингвистическую (силу голоса, его диапазон, выразительность) сторону речи. Понимание причинно-следственных взаимосвязей для ребенка с аутистическими нарушениями в основном недоступно. А различные события разделяются и рассматриваются ими независимо друг от друга.

5. Формируйте мотивацию общения путем выстраивания эмоционально-положительного взаимодействия ребенка как со сверстниками, так и со взрослыми.

*Анастасия Сергеевна Ленковец, педагог-психолог  
государственного учреждения образования  
«Центр коррекционно-развивающего обучения  
и реабилитации Смолевичского района*



## Как подготовить ребенка с аутизмом к половому созреванию?



Детям с аутизмом крайне сложно справиться с любыми переменами. При этом перемены в их собственном теле, связанные с пубертатом, могут очень сильно напугать ребенка, если он или она не понимает, что именно происходит. Очень важно, чтобы ребенок понимал, что с ним происходит, и как можно с этим справиться.

Для родителей детей с аутизмом начало полового созревания может быть очень трудным периодом. Половое созревание происходит в возрасте от 11 до 17 лет, у девочек пубертат может начаться уже в 8 лет, и это никак не зависит от уровня интеллекта или функционирования.

### Чему нужно учить ребенка с аутизмом?

– Обсуждая с ребенком вопросы пубертата и интимных отношений очень важно придерживаться того уровня понимания, который доступен ребенку.

– Используйте медицинские, корректные термины и анатомически верные иллюстрации, насколько это возможно.

– Говорите с ребенком об изменениях, которые связаны с тем, что он «становится взрослым».

– Говорите о различиях между мальчиками и девочками – дети с аутизмом могут не осознавать, что эти перемены по-разному происходят у мальчиков и девочек.

– Если ребенок плохо понимает речь, или ограничен в использовании речи, придерживайтесь самых базовых тем: что является личным, плохие прикосновения, когда нужно говорить «нет» и правила гигиены.

– Используйте **метод социальных историй**, чтобы раскрывать различные темы, например, «Мое тело меняется».

– Сначала узнайте, что уже известно ребенку, и стройте дальнейшие разговоры, исходя из его потребностей.

– Используйте реалистичную визуальную поддержку, книги или иллюстрации, пусть ваш язык будет конкретным и основанным на фактах.

– Проверяйте понимание ребенка. Человек с аутизмом иногда может повторить слово в слово, что вы только что сказали, но это не значит, что он действительно понял вас.



– Разговор или обсуждение, вероятно, нужно будет повторить несколько раз. Только так вы можете гарантировать понимание со стороны ребенка или молодого человека с аутизмом.

– Регулярно напоминайте ребенку, что он может обратиться к вам с любыми вопросами по поводу полового созревания/интимной жизни.

## **О чем необходимо поговорить**

– Понятие интимной жизни, разница между интимными и публичными темами.

– Части тела и их функции.

– Откуда берутся дети, это не то же самое, что знания о половом акте.

– Гигиена: как поддерживать чистоту тела, пользоваться дезодорантом и так далее.

– Менструальный цикл (для девочек).

– Самозащита, навыки уверенного поведения. Как сказать «нет».

– Права и обязанности по отношению к другим людям.

– Знания об интимной жизни. Что такое секс/половой акт, какое поведение является неприемлемым.

– Мастурбация: что это, в каких ситуациях она социально неприемлема.

– Приемлемое выражение чувств к другому человеку.

## **Интимная сфера жизни**

– Очень важно, чтобы дети и молодые люди с расстройствами аутистического спектра знали о том, что относится к интимной сфере жизни, и о том, какое поведение на людях является неприемлемым, включая публичную мастурбацию и обнажение.

– Очень важно, чтобы ребенок понимал потребности других членов семьи и людей в целом в уединении.

– Члены семьи должны уважать личную жизнь друг друга. Они должны поощрять закрытие дверей и обязательный стук в дверь, прежде чем зайти.

– Чтобы ребенок с аутизмом не забывал стучаться, можно использовать визуальные подсказки или записки на дверях, например, «ОСТАНОВИСЬ ПОСТУЧИ ПОДОЖДИ».

## **Публичное и интимное пространство**

Ниже приводится список тем, которые важно обсудить для понимания публичного и интимного пространства.

– Публичное и интимное пространство касается мест, частей тела и поведения, связанного с этими местами и частями тела.

– Интимное пространство включает твою спальню, когда в ней закрыта дверь и задернуты шторы.

– Ванна или туалет – это интимное пространство.



# Страничка учителя-дефектолога



– Публичное пространство – это любое место, где тебя могут увидеть другие люди, например, это может быть кухня, класс, коридор, автобусная остановка.

– В интимном пространстве ты можешь делать то, что не должны видеть другие люди, например, трогать интимные части тела и снимать с себя всю одежду.

– В публичном пространстве можно есть, играть, сидеть, говорить и так далее.

– Публичные части тела – это такие части тела, которые могут видеть другие люди, например, лицо, волосы, руки, ноги.

– Интимные части тела всегда – это те части тела, которые прикрывает нижнее белье или купальник.

– Нужно уважать чужое личное пространство и интимные части тела. Никогда нельзя прикасаться к интимным частям тела других людей.

– Нужно всегда стучаться, если дверь в чью-то комнату закрыта.

– Всегда нужно спрашивать разрешения, прежде чем прикоснуться к другому человеку.

– Ребенок должен понимать, что ни один человек не должен прикасаться к ее или его интимным частям тела без разрешения.



Отрывок из социальной истории для мальчика с аутизмом об интимных частях тела.

## Части тела

– Очень важно, чтобы ребенок с аутизмом узнал правильные и социально приемлемые названия для всех частей тела с самого раннего возраста. Это позволит ребенку говорить о том, что с ним или с ней происходит, и не будет риска, что слишком взрослый ребенок будет использовать неприемлемые слова для обозначения частей тела.

– Учите ребенка названиям частей тела с использованием иллюстраций и визуальных подсказок.

– Говоря о частях тела, придерживайтесь медицинских терминов и фактов. Однако, возможно, вы захотите поговорить с ребенком о сленге и ругательствах, которые ребенок может слышать от других людей.

– Когда вы информируете ребенка о частях тела, он должен понимать, какие конкретно части тела являются интимными и зачем они нужны.

– Важно убедиться, что ребенок понимает разницу между мальчиками и девочками.

## Уверенность в себе и умение сказать «нет» **Страничка учителя-дефектолога**



Жизненно важно научить ребенка с аутизмом отказываться и говорить «нет». Ребенок должен знать, что если кто-то ведет себя с ним непристойно, нужно сказать «нет», как можно скорее уйти от этого человека и обратиться за помощью. Низкая способность проявлять настойчивость и уверенность и отказываться от неприятных действий подвергает человека риску самых разных злоупотреблений, от издевательств в школе до сексуального насилия.

Когда вы учите ребенка, какие прикосновения к другим людям являются уместными, а какие нет, вы можете одновременно учить его или ее, что нужно делать, если кто-то находится слишком близко и прикасается к ним без разрешения:

- Сказать «нет».
- Отодвинуться и как можно скорее уйти.
- Рассказать кому-нибудь.

Этот урок нужно повторять по несколько раз. Готовые сценарии и социальные истории могут оказаться очень полезны. Существуют готовые социальные истории о плохих и хороших прикосновениях.

### **Адекватное выражение чувств**

Половое созревание и появление полового влечения могут вызвать замешательства и противоречивые чувства даже у самого обычного подростка, у подростков с аутизмом это замешательство бывает еще хуже. Очень важно, чтобы подростки с аутизмом учились выражать свои чувства социально приемлемым образом. Скорее всего, сначала вам придется учить их и помогать:

- Понять, что именно они чувствуют.
- Выразить, что они чувствуют, и в каких ситуациях.
- Осознать, что можно сделать по этому поводу.

Существуют специальные визуальные пособия, например, эмоциональные термометры и эмоциональные вулканы, которые помогают определить свои чувства в данный момент.

– Очень важно, чтобы подросток с аутизмом научился правильно выражать влечение к другому человеку. Другими словами, знал, как сказать кому-то о своей симпатии, или что делать в случае полового возбуждения. Заблаговременное обучение по этим вопросам поможет предотвратить серьезные проблемы – непристойные прикосновения, преследование (хождение за кем-то по пятам и постоянное наблюдение за другим человеком), публичную мастурбацию.

– Моделируйте уместное выражение чувств у себя дома, и помогайте подростку с аутизмом понимать, что вы чувствуете.

### **Злость и раздражение**

– Во время полового созревания подросток может стать агрессивнее, чаще спорить, проявлять злость и сильную раздражительность (как и все подростки).  
– Очень важно поговорить с подростком, как только он успокоится, и обсудить, что он испытывает.

## Страничка учителя-дефектолога



– Не вступайте в ссору и не начинайте спорить с подростком в ответ, станет только хуже.

– Если подросток прибегает к реальной агрессии и насилию, очень важно позаботиться о его безопасности и безопасности окружающих. Уйдите в безопасное место до тех пор, пока агрессивное поведение не прекратится, не вступайте в ссору.

### Личная гигиена

Ребенку с аутизмом нужно объяснять правила личной гигиены, и почему они становятся важнее во время полового созревания. Ребенок должен понимать, что:

– Его тело меняется, в том числе, больше потеет и сильнее пахнет.

– Очень важно тщательно мыться каждый день, каждый день использовать дезодорант и надевать чистую одежду.

– Нужно мыть волосы и лицо, хотя это может быть очень трудно из-за сенсорных проблем.

– Нужно чистить зубы как минимум два раза в день.

– Нужно учиться бриться.

### Поддержка гигиенических привычек

– Пусть подросток выберет, какое мыло или гель для душа он хочет использовать. Гипоаллергенное мыло и дезодорант без запаха могут быть решением, если подросток не выносит запах ароматизаторов.

– Специальное полотенце и мочалка любимого цвета или с изображением любимых предметов могут помочь.

– В случае необходимости можно приобрести зубную пасту без вкуса.

– Для бритья безопаснее всего использовать электрическую бритву при наблюдении взрослого. Учтите, что некоторые дети с аутизмом становятся одержимы ростом волос и могут решить удалить все волосы на теле, в том числе на лобке.

– Используйте визуальное расписание или последовательность картинок для ванны, чтобы напоминать о последовательности задач по гигиене, либо табличку, где ребенок будет отмечать каждую выполненную задачу. Используйте систему поощрения, если это необходимо.

– Социальные истории или сценарии могут стать очень полезными обучающими инструментами во время полового созревания.

*Оксана Федоровна Мурашко, учитель-дефектолог  
государственного учреждения образования  
«Центр коррекционно-развивающего обучения  
и реабилитации Смолевичского района»*

## Формирование гендерных установок у младших школьников с интеллектуальной недостаточностью



Гендерные установки – это готовность выполнять конкретную социальную роль в системе полоролевого социального взаимодействия. В установках отражена программа поведения конкретной личности. Гендерные установки связывают с выполнением определенных действий, соблюдением принципов реализации взаимодействия с противоположным полом и представителями того же пола. Они формируются в детстве и воспитывают привычки, поло-ролевое поведение в разных социальных ситуациях. Если у ребенка есть какие-либо особенности развития, дисфункции интеллектуальной сферы, гендерное воспитание и формирование гендерных установок связано с несколькими трудностями. Необходимо использовать методы коррекционного воздействия на личностное развитие детей.

Поло-ролевая социализация играет важную роль в процессе личностного развития детей. Если у него есть те или иные дисфункции развития, возникает ряд сложностей с осознанием собственной поло-ролевой принадлежности и выработки основ полового поведения. Особенно актуально это для детей, имеющих интеллектуальные нарушения.



Им трудно осознавать свое поло-ролевое предназначение и осваивать действия, которые он должен выполнять в соответствии со своей гендерной ролью.

Половое воспитание детей с интеллектуальными нарушениями рассматривают как один из аспектов нравственно-этического воспитания. Оно предполагает выработку у детей привычки ухаживать за собой, уяснить правила социального поведения в соответствии с конкретной половой принадлежностью. Если у ребенка есть нарушения интеллектуального развития, он в своем гендерном развитии сталкивается со следующими трудностями:

- затруднения в процессе усвоения основ социально-нормативного поведения, обусловленные нарушением работы мыслительных процессов и интеллекта;
- высока вероятность развития отклонений в поведении, в связи с дисфункцией психической сферы личности ребенка;
- затруднения при установлении детьми контактов со взрослыми и сверстниками, что влияет на формирование желания противостоять социальным нормам и установкам;
- недостаточное развитие эмоционально-волевой сферы детей с интеллектуальными нарушениями;
- затрудненное развитие понимания гуманной направленности воспитания, требований социума, их правил и норм; недостаток знаний о жизни и роли



в социальной среде людей той или иной половой принадлежности, что обусловлено сложностью фиксации знаний в памяти из-за наличия умственных отклонений.

Необходимо отметить, что любая проблема гендерных установок детей зависит от степени их интеллектуальной недостаточности. Если уровень интеллектуальных отношений достаточно высокий, то ребенку особенно трудно осознавать свои женские или мужские качества и реализовывать поло-ролевое поведение. Детям тяжело понять свою гендерную принадлежность и усвоить конкретные стереотипы поведения, соответствующие гендерным признакам.

**Коррекционная воспитательная работа, направленная на формирование гендерных установок у обучающихся начальной школы с нарушениями интеллекта.**

Развитие гендерных установок у обучающихся начальной школы с нарушениями интеллекта предполагает реализацию комплексного подхода, направленного на усвоение детьми понятия пола и особенностей поло-ролевого поведения в социуме.

Коррекционная работа несет комплексный характер, в том числе в нее включена работа социального педагога, дефектолога, психолога и других специалистов, которые могут помочь сгладить дефекты развития детей, а также помогать родителям воспитывать и развивать детей, формировать у них навыки поло-ролевого поведения и адаптировать к социальной среде.

Процесс формирования понимания младшими школьниками своей гендерной принадлежности базируется на организации коррекционного воздействия с опорой на несколько принципов:

- принцип единой направленности воспитания в семье и в школе;
- принцип дифференцированного и индивидуального подхода к формированию гендерных установок обучающихся, основываясь на особенностях интеллектуального развития каждого конкретного ученика и степени развития у него психической и интеллектуальной сфер;
- принцип правдивости и достоверности информации, касающейся гендерной принадлежности, которая доносится обучающимся. Не стоит от детей скрывать какие-либо факты или преподносить выдуманную информацию, с целью возбуждения интереса со стороны детей.

Адаптация гендерной информации для каждого ребенка необходима в связи с индивидуальными интеллектуальными дисфункциями. Окружающая обстановка должна соответствовать гендерной принадлежности ребенка. Мужские и женские качества формируются только если есть определенные условия, в которых эти качества должны проявляться.

Половое воспитание и развитие обучающихся начальной школы реализуется и во время учебных занятий, и во внеурочной деятельности. Коррекционная работа призвана решать следующие задачи:

- формировать знания, касающиеся половой принадлежности и половых отношений;



- выработать адекватную манеру поло-ролевого поведения у учеников; освоить способы устанавливать взаимоотношения с противоположным полом;
- формировать понимание собственной половой принадлежности и ее роли в своей жизни; воспитывать привычку соблюдать гигиенические нормы;
- развивать ориентацию на ведение здорового образа жизни;
- формировать представления об особенностях полового развития мальчиков и девочек.

Гендерные установки взаимосвязаны с нравственным развитием личности. Поэтому ребенка с интеллектуальными нарушениями обязательно нужно учить тому, что некоторые стороны человеческой жизни и некоторые части его организма являются тайной сферой, которую не стоит демонстрировать всем, она должна быть скрыта от чужих глаз.

*Юлия Викторовна Малоховская, воспитатель  
государственного учреждения образования  
«Центр коррекционно-развивающего обучения  
и реабилитации Смолевичского района»*

#### Как мама помогла своей дочери с синдромом Дауна жить как все



Тане пророчили не самую лучшую судьбу. В роддоме у девочки остановилось сердце – маме Екатерине пришлось делать экстренное кесарево. Таню долго реанимировали, а потом положили под ИВЛ. Врачи сказали Екатерине, что у девочки синдром Дауна, и они рекомендуют от нее отказаться. «Меня сильно прессовали, пока у меня не случился нервный срыв и не пропало молоко» – вспоминает Екатерина. Ей пришлось с первого дня Тани бороться за права дочки – за право жить, развиваться, учиться и быть обычным ребенком, а не ребенком с диагнозом.

Сейчас Екатерина Филонец борется не только за права Тани, но и за права других людей с синдромом Дауна в Беларуси. Она – председатель объединения «Даун Синдром. Инклюзия». Мы поговорили о том, чего удалось достичь объединению за 5 лет работы, с какими сложностями сталкивалась Екатерина и как ее личный опыт помогает другим родителям.

**«Родители и сами часто не знают, как себя вести с детьми с синдромом Дауна»**

– Когда Тане было 2,5 месяца, мы попали в Центр раннего вмешательства в Минске. Там мне первый раз сказали: «Я вас поздравляю с рождением дочки!» Меня прямо до мурашек проняло. В этот момент ко мне первый раз пришло осознание, что я мама.



Сейчас когда ко мне обращаются мамы, у детей которых синдром Дауна, я их в первую очередь поздравляю с рождением ребенка. У нас почему-то это часто смазано. Когда у тебя родился особенный ребенок, люди не знают, как себя вести и что говорить.

Родители и сами часто не знают, как себя вести с ребенком – что делать и куда обращаться. Наша организация работает, чтобы им помочь. Мы выступаем за полноценное включение людей с синдромом Дауна во все сферы общества. Много делаем, чтобы от детей с синдромом не отказывались в роддоме.



Вместе с Центрами раннего вмешательства, которые работают при поддержке ЮНИСЕФ в Беларуси, мы проводили обучение для неонатологов, педиатров и врачей родзалов – как правильно маме сообщать о диагнозе и рассказывать о нем. Подготовили брошюры для роддомов с информацией, которая не пугает. Оставили свои контакты, чтобы подхватить маму, когда она только родила.

Еще одна цель организации – психологическая поддержка родителей. Мы позволяем родителям чувствовать, что они не одни. Когда рождается ребенок, у которого синдром Дауна, многие родители думают, что они одни такие. Что это только их затронуло. В этот момент я, как мама, или другая мама, которая прошла этот этап, говорит: «Все будет хорошо, правда. Посмотри на меня. Вот моя история. Ты не одна такая. Нас много. Мы можем пройти этот этап вместе».

### **Вот вам моя история**

– Я родила Татьяну очень рано, в 20 лет. Это была запланированная беременность. И я, и супруг были полностью к этому подготовлены – с витаминками, с анализами.

Все УЗИ были идеальные. Но о синдроме я узнала после рождения Татьяны. Когда я лежала на сохранении в больнице, у Тани остановилось сердце – и мне экстренно сделали кесарево сечение. Ее реанимировали очень долго, она лежала под ИВЛ. Шансов, что она выживет, было мало.

Мне рассказывали какие-то небылицы про синдром Дауна и про неврологию. Хотя я понимаю, что синдром Дауна плюс неврология – это не радужная картина.

Когда забрали Таню домой, вообще не понимали, что с ней делать. В тот момент в интернете не было столько информации, сколько сейчас. Не было каких-то организаций, врачи тоже мало знали о синдроме.

Я не пыталась найти виноватых, не истерила. У меня такой характер по жизни: когда я сталкиваюсь с какими-то трудностями, мне гораздо проще искать решения, чем замирать. Я понимала, что у меня есть проблема. У меня есть ребенок, которому нужна помощь. Я искала любую информацию.

Случайно узнала, что в Минске есть Центры раннего вмешательства. Мне повезло – как раз освободилось место для занятий. Сколько я буду давать интервью, столько я буду благодарить этих людей. На самом деле, все, что у меня и у Татьяны есть, это огромная заслуга работников Центра. Никто и никогда мне больше в жизни не оказывал такой поддержки, как эти люди. Специалисты Центра дали представление, куда мне дальше идти. Безусловно, была очень плотная еженедельная работа на протяжении 3 лет.



## Люди и судьбы



Мы держали руку на пульсе Таниного здоровья и моего психологического состояния. Обсуждали каждый дальнейший шаг. Так, мы приняли решение, что Тане нужен коллектив – она отлично развивалась. С 2 до 3 лет я отдала ее в группу досадовской подготовки на несколько часов. После этого мы приняли решение, что Татьяна пойдет в сад.

К сожалению, Центр коррекционно-развивающего обучения и реабилитации (ЦИКРОиР) тогда предлагали только спецгруппы в спецсад. Когда Таня ходила в частный сад, у нее пошел прогресс в развитии речи. Я видела, насколько важно ей общаться со сверстниками. Мне ничего не предложили, поэтому я устроила ее в общеобразовательный сад. Скрыла диагноз: попросила врача написать его шифром, а не буквами – родители имеют на это право.

Татьяна пошла в общую группу с 35 детьми. Не было специальных условий и тьюторов. Я принесла характеристику и заключения из ЦРВ и из частного сада и сказала воспитателям: «Наверное, я не совсем правильно поступила, что скрыла диагноз. Но давайте попробуем, я вас очень прошу. Если у вас возникнут трудности, с которыми мы не сможем вместе справиться, я заберу Таню. Просто дайте шанс».

Все сложилось великолепно. Таня закончила сад вместе с остальными детьми. Не было ни с родителями вопросов, ни с воспитателями, ни с заведующей.

Потом стал вопрос со школой. Не было таких прецедентов, когда ребенок с синдромом пошел в общеобразовательную школу в обычный класс, как мне хотелось. Мне удалось взять направление в интегрированный класс, но школу нужно было искать самой. Я обегала многие школы Минска, но мне говорили: «Нет, нет, мы на это не пойдем».

Помог случай. ЮНИСЕФ организовывал конференцию по поводу инклюзии. Были директора разных школ, пригласили активных родителей. Я взяла слово. Я понимала, что у нас проблема, и я должна отстаивать интересы своего ребенка. Татьяна активный ребенок, которому нужна адаптация

в коллективе. На тот момент она была очень хорошо подготовлена к школе: считала, писала, читала. Но нас все равно никуда не брали, кроме как спецшколы.

Мне на конференции очень понравилась школа №25. Директор рассказывала про интеграцию. Я подумала – позвоню туда и запишусь на прием. Директор потом на приеме меня увидела и заулыбалась. Говорит: «Я знаю, зачем вы пришли – вы хотите к нам в школу. А давайте попробуем! У нас не было такого опыта. Но мне нравится ваша жизненная позиция. Мне кажется, у нас все с вами сложится».





На Таню посмотрела учительница, и началось обучение в общем классе по общей программе. Хотя по факту она не должна была изучать большую часть предметов. Правда, не сложились отношения с воспитателем продленки. Она Таню не приняла вообще, видела в ней только диагноз. Было много неприятных ситуаций. В тот момент я обратилась за профессиональной психологической помощью.

После первого класса я, наконец, полностью приняла синдром Дауна. Я поняла: «Да, Таня будет отличаться, да она не будет такой, как другие дети. Но это и хорошо. Это ее фишка».

Таня сейчас заканчивает 9 класс, и я не пожалела о своем решении отдать ее в общий класс ни разу.

Кроме того, Таня закончила модельную школу, получила диплом и даже какой-то период до COVID-19 работала моделью. Получала за это деньги, был контракт с модельным агентством. Даже открывала белорусскую неделю моды.

Еще Таня занимается йогой, ходит в тренажерный зал. Обучалась диджеингу на курсах, но, к сожалению, COVID-19 не дал закончить. Снялась в документальном фильме «Инклюзия», в рекламных роликах. Была факелоносцем на II Европейских играх.

С личной жизнью тоже все хорошо – есть парень. У нее насыщенная жизнь обычного подростка.

### «Если не Вы, то кто?»

Я не собиралась возглавлять организацию «Даун Синдром. Инклюзия». Не рассматривала себя ни в качестве лидера, ни в качестве того, что я могу представлять чьи-то интересы, кроме своего ребенка. Я была поглощена Таней. Вся моя жизнь крутилась в теме синдрома и дочки.

Но и родители, и специалисты, с которыми я общалась, сказали: «Екатерина, слушайте, вы самый яркий пример. Если не вы, то кто будет представлять тему детей с синдромом?»

На окончательное принятие решение меня, наверное, подтолкнул ЮНИСЕФ. 5 лет назад запустился проект ЮНИСЕФ в Беларуси «Семья каждому ребенку». Мы с Таней стали лицом информационной кампании. Я вдохновилась и решила взять на себя эту ответственность.

Получилось все не сразу: организацию мы открыли с третьей попытки. Потому что до этого то нужного количества людей не было (не проникались родители идеей, что нам нужно объединиться), то законодательные вопросы возникали (с юридическим адресом мы не могли определиться).



## Люди и судьбы



### Чего удалось добиться

– За 5 лет работы нам удалось достигнуть многого. Около 15 детей оказались в семье. От них первоначально отказались в роддомах родители. Мы плотно работали и с роддомами, и с детскими домами, и с этими родителями – и семьи забрали детей обратно. Для меня, как для мамы, это самая большая победа.

Кроме того, дети с синдромом сейчас идут в сады в интеграцию практически беспрепятственно. С интегрированными классами то же самое. Это в том числе и наша заслуга.

Сейчас работаем над тем, чтобы наши дети после школы могли получать профессии. В этом году был принят законопроект о частичной квалификации. Человек не может освоить специальность целиком, но будет даваться возможность получить часть специальности. Мы приложим максимум усилий, чтобы так и было.

Например, Таня очень хочет стать поваром. Но она не может им стать из-за медицинских противопоказаний. Но если законопроект будет работать, она сможет, например, получить образование сушиста или работника холодного цеха.

Я хочу обратиться к родителям детей с синдромом. Увидьте в своем сыне или дочке не диагноз, а самого ребенка. Это тот же малыш, которого вы ждали 9 месяцев. В нем целый космос. Поверьте, правда, придет момент, когда вы это поймете. А я всегда готова поддержать, мне можно звонить и писать в любой момент.

<https://gorodw.by/eto-ee-fishka-kak-mama-pomogla-svoej-docheri-s-sindromom-dauna-zhit-kak-vse/>

## Как побороть синдром весенней усталости у детей



С наступлением весны врачам-педиатрам ежедневно приходится выслушивать десятки жалоб от родителей, что у многих из них ребенок стал каким-то «не таким» — сонливым, вялым, быстро устает, страдает от перепадов настроения, становится раздражительным и капризным.

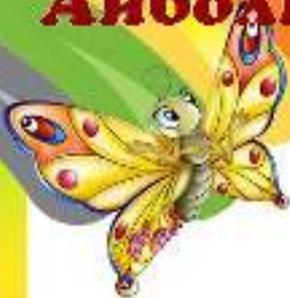


Подняться утром с постели становится невыносимо сложно. Учебные занятия даются с трудом — снижается работоспособность, ухудшается память, рассеивается внимание. На занятия спортом совершенно не остается сил. Да и сами родители в этот период порой чувствуют себя уставшими. А, казалось бы, все должно быть наоборот. Ярко светит солнце, все расцветает, пробуждается, и мы ожидаем прилива сил, бодрости и хорошего настроения.



### Дефицит витаминов

С точки зрения медицины, к весне наш организм истощает свои ресурсы, накопленные за лето и осень, поэтому весной у нас снижается интенсивность обмена веществ и наступает период «весенней усталости». Самая основная причина — это питание. В холодное время года дети употребляют более однообразную калорийную пищу, богатую жирами и углеводами. Замороженные и после длительного хранения овощи и фрукты содержат меньше биологически активных веществ, витаминов и микроэлементов.



## **Нехватка солнечного света**

Нехватка солнечного света в темное время года приводит к дефициту выработки в организме витамина D и гормона хорошего настроения — серотонина — и повышает восприимчивость организма к инфекциям.

Кроме того, весной организм стремится приспособиться к перепадам атмосферного давления и температуры. Переменчивость погоды оказывает воздействие на организм ребенка, вызывая ухудшение физического самочувствия и настроения. Более длинный световой день перенастраивает наши биологические часы, которые контролируют работу сердца, легких, желудка, мозга. Именно в это время дети очень ранимы и уязвимы как физически, так и психологически.



## **Повышенная нагрузка в школе**

Особенно чувствительны к весенней перестройке организма дети в период интенсивного роста и гормональных изменений. Для школьников эта картина осложняется еще и тем, что в конце учебного года повышается учебная нагрузка, начинается ряд сложных итоговых контрольных и аттестаций.

Родители в этот период повышают требования к учебе и ожидают от ребенка соответствующих достижений. Повышенная нагрузка в весенний период становится причиной отставания в учебе, ребенок страдает от головных болей или слабости, становится раздражительным и капризным. И если в последней четверти ваш ребенок начинает лениться, скандалить или изводить вас своей непонятливостью, возможно, он просто страдает от «весенней усталости» и увеличившихся нагрузок.



### **Больше фруктов, меньше компьютера**

В этот период особое внимание родителей должно быть направлено не на усиление требований и претензий к ребенку, а на изменение режима дня, отдыха и питания ребенка. Пища должна содержать больше легких блюд из фруктов, овощей и зелени, каш, нежирного мяса и рыбы. Необходимо уменьшать время пребывания за компьютером и у телевизора и увеличивать время прогулок на свежем воздухе, в том числе и с физическими нагрузками. Борьба с «весенней усталостью» предусматривает также увеличение продолжительности сна.

Однако если родители не наблюдают улучшения состояния ребенка, если ребенок страдает хроническими заболеваниями, относится к группе часто болеющих детей, состояние «весенней усталости» может привести к осложнениям заболеваний, сбою работы иммунной и эндокринной системы, утяжелению течения хронических заболеваний. Это состояние требует вмешательства врача-педиатра для того чтобы назначить более детальное обследование ребенку и вовремя начать лечение.

Родители должны четко понимать, что причиной всех хронических заболеваний у взрослых, как правило, является недостаточное внимание к проблемам здоровья в детском возрасте и упущенное время для решения этих проблем.

<https://grodno.in/news/27924/>

